

# Меню

<b>19.11.2025</b>	<b>До 3-х лет</b>		<b>С 3 до 7 лет</b>	
	<b>Вес, гр</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>Вес, гр</b>	<b>Калорийность, ккал</b>
<b>Завтрак</b>				
Какао с молоком	150	52.44	180	62.93
Омлет с зеленым горошком	130	69.37	150	117.83
Бутерброд с сыром	30	83.35	35	83.35
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Фрукты свежие (яблоко)	95	36.26	100	38.07
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>279.06</b>		<b>352.24</b>
<b>2-й завтрак</b>				
Сок фруктовый	150	86.91	180	104.29
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>86.91</b>		<b>104.29</b>
<b>Обед</b>				
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	29.78	50	49.73
Суп картофельный с фрикадельками	150	128.25	180	152.31
Куры запеченные	60	80.19	70	93.82
Капуста тушеная с яблоками	110	140.83	130	166.18
Компот из плодов свежих (апельсин)	150	59.79	180	82.55
Хлеб ржаной	20	33.08	30	49.62
Батон нарезной	-	-	20	50.06
<b>Итого за обед:</b>		<b>480.92</b>		<b>644.27</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
Салат витаминный	30	16.14	50	48.10
Свинина в кисло-сладком соусе	60	135.62	70	175.67
Пюре картофельное	110	95.05	130	112.16
Компот из плодов свежих (лимон)	150	28.81	180	38.57
Батон нарезной	15	37.64	20	50.06
Ряженка	180	91.62	180	91.62
Мармелад	20	-	20	-
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>404.88</b>		<b>516.18</b>

